



Nieuwsbrief Jonge Mantelzorgers juli 2026

Hi daar!

De zomer komt eraan! Voor sommigen betekent dat lekker uitslapen en chillen, maar voor anderen betekent het juist meer tijd thuis en extra zorgen voor of rekening houden met iemand anders. Dat kan best pittig zijn.

Met deze nieuwsbrief willen we laten weten dat er aan je gedacht wordt. **Hieronder lees je alles over onze nieuwe activiteiten, gezellig kanoën in de zomervakantie, support in jouw buurt én hoe je met de Zomerbingo leuke prijzen wint!**

We hopen dat er deze zomer ook genoeg ruimte is voor ontspanning, plezier en gewoon even jezelf kunnen zijn. Vergeet niet dat ook jij belangrijk bent! Je hoeft niet altijd sterk te zijn of alles alleen te doen. Juist als je veel voor een ander doet, is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen.

Weet dat we voor je klaar staan. Heb je vragen, een goed idee of wil je dat we eens met jouw school praten? Laat het ons gewoon weten via jongemantelzorgertomindebuurt.nl. Je hoeft het echt niet alleen te doen.

We wensen je een fijne zomer vol kleine geluismomentjes en fijne mensen om je heen!

Hartelijke groet,
Het Steunpunt Mantelzorg

Vraag jij ook het Mantelzorgcompliment (weer) aan?

Vanaf 1 juli kun je weer het mantelzorgcompliment aanvragen. Heb je dit nog niet gedaan? Vergeet het dan niet. Aanvragen kan tot en met 30 september. Het mantelzorgcompliment is een mooie blijk van waardering voor alles wat jij doet. Bovendien kun je er iets leuks voor jezelf van kopen.

[Meer informatie en aanvragen](#)

Leuke activiteiten speciaal voor jou

Afgelopen 1 tot en met 7 juni was het de Week van de Jonge Mantelzorger! Naast extra aandacht op onze socials, organiseerden we een supergezellige klimactiviteit. Wat was het mooi om te zien hoe iedereen zijn of haar grenzen verlegde. Want moed zit niet alleen in hoog klimmen, moed zit juist in het proberen. Wij zijn ontzettend trots op deze groep enthousiaste kanjers!

Dit smaakt naar meer! Door alle enthousiaste reacties organiseren we vanaf nu vier keer per jaar een activiteit:

- **Voorjaar (februari/maart):** Gezellige activiteit
- **Juni:** Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger
- **Na de zomervakantie:** Een ouder/kind activiteit
- **Rond 10 november:** Dag van de Mantelzorg

Heb je zelf leuke ideeën voor een activiteit? Laat het ons weten! We denken heel graag met je mee.

[Geef je ideeën aan ons door!](#)



Kom mee kanoën op de laatste zaterdag van de zomervakantie

Onze eerstvolgende activiteit wordt een gezellige ouder-kind activiteit op zaterdag 29 augustus. We gaan samen kanoën! Je kunt deelnemen met een ouder, maar bijvoorbeeld ook met een broer of zus die zelf jonge mantelzorgers is. Het belangrijkste doel? Gewoon een leuke en ontspannen tijd met elkaar.

Tip: Neem een bidon mee voor onderweg!

Wanneer:

Zaterdag 29 augustus 2026

Waar:

Boerderij de Vooruitgang (Achtermiddenweg 3, 2445 AA Aarlanderveen)

Programma:

10.00 uur verzamelen

10.30 - 13.00 uur varen

13.00 - 14.00 uur afsluitende lunch

Je kunt je aanmelden tot en met 31 juli 2026.

Belangrijk: Heb je geen zwemdiploma? Dan is het belangrijk dat een ouder of verzorger meegaat. Heb je dieetwensen? Laat het ons dan ook weten!

[Aanmelden](#)

Zomerbingo: kleine dingen, grote momenten

De zomer hoeft niet perfect te zijn om leuk te zijn. Daarom hebben we een zomerbingo gemaakt met kleine dingen die je blij kunnen maken, energie kunnen geven of waar je trots op kunt zijn. Kun jij een rij, kolom of misschien zelfs de hele kaart vol krijgen? [Download hier de printbare Zomerbingokaart.](#)

Heb jij een vakje of misschien zelfs de hele bingo vol? Maak een foto van jouw leukste zomermoment en/of stuur een foto van jouw ingevulde bingo-kaart

naar jongemantelzorger@tomindebuurt.nl. Onder alle inzendingen verloten we een leuke prijs!

Doe mee aan maak kans op een van deze prijzen:

- **1ste prijs:** Cadeaubon van € 50
- **2de prijs:** Cadeaubon van € 25
- **3de prijs:** Cadeaubon van € 10

Let op: door een foto in te sturen geef je toestemming om deze mogelijk te gebruiken op onze social media, website of in andere communicatie-uitingen van Tom in de buurt. Ook kan de winnaar via onze communicatiekanalen bekendgemaakt worden.



Brussen-groepen en ondersteuning

Ben jij broer of zus van iemand die extra zorg of aandacht nodig heeft? Dan kan het fijn zijn om andere jongeren te ontmoeten die hetzelfde meemaken.

Gemeente Kaag en Braassem:

De Driemaster organiseert iedere laatste dinsdag van de maand de *Nu Even Ik-groep* voor jonge mantelzorgers. Hier ontmoet je andere jongeren, doe je leuke activiteiten en is er ruimte om te praten over wat jou bezighoudt. Je kunt altijd aansluiten, ook als je een eerdere bijeenkomst hebt gemist.

Tech Campus, Schoolbaan, Roelofarendsveen
van 15.00 - 16.30 uur
Gratis deelname

[Meer informatie](#)

Gemeenten Nieuwkoop en Alphen aan den Rijn:

Via het Centrum voor Jeugd en Gezin en Rivierduinen zijn er verschillende mogelijkheden voor ondersteuning en ontmoeting. Denk bijvoorbeeld aan brussen-groepen of trainingen zoals Piep zei de Muis.

[Meer informatie](#)

Ken jij een jonge held? Vraag het jeugdlintje aan!

Dit stukje is speciaal voor ouders, verzorgers én jongeren die dit lezen. In de gemeente Alphen aan den Rijn is het ook dit jaar weer mogelijk om een jeugdlintje aan te vragen. Een jeugdlintje is een bijzondere onderscheiding voor kinderen en jongeren die zich op een bijzondere manier inzetten voor een ander.

Misschien denk je aan je zoon of dochter. Of aan een buurjongen, buurmeisje, vriend of vriendin die altijd klaarstaat voor iemand anders. Iemand die helpt, zorgt, doorzet of iets bijzonders doet zonder daar iets voor terug te verwachten. Ken jij zo'n jonge held? Dan is dit misschien hét moment om hem of haar in het zonnetje te zetten. *Let op: degene die je voordraagt mag hier natuurlijk nog niets van weten.* 😊

[Meer informatie en aanmelden voor het Jeugdlintje](#)

Heb je vragen of wil je meer weten?

Loop je ergens tegenaan, wil je meer weten of heb je een leuk plan voor jonge mantelzorgers? Stuur gewoon even een berichtje naar jongemantelzorger@tomindebuurt.nl. We staan voor je klaar!

[Stuur ons een berichtje](#)

Deze e-mail is verzonden naar [{{email}}](#). Wil je geen e-mails meer ontvangen? Dan kun je je [hier afmelden](#).